

# 無料体験イベント!

参加費  
無料

## 日時：1月31日 (土)

無料  
体験

### スケジュール

★要予約…レッスン先着各8名様!  
セミナー先着20名様!

※レッスンはお一人様1コマまでのご予約とさせていただきます。

09:00-10:00	膝痛・むくみ解消クラス
10:20-11:20	肩こり・腰痛クラス
11:40-12:40	姿勢改善クラス
13:00-13:45	白内障セミナー
14:00-15:00	筋力・バランスアップクラス
15:20-16:20	シェイプアップクラス

### 今月のゲスト!

東久留米つぼい眼科

(東久留米市中央町)

坪井 隆政 院長



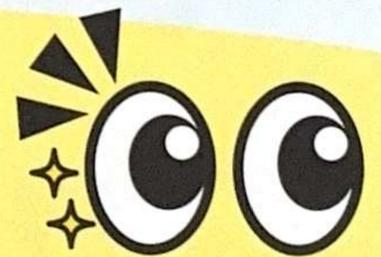
「日本眼科学会認定専門医」

人と人との距離が近く、やさしさが自然に行き交うこの土地で、もっと自分の力を活かしたい—そう思い、東久留米の地で開業を決意しました。

この地域に根ざし、世代を問わず「目の健康を守るパートナー」として寄り添っていかれたらと思っています。

### ～専門医によるセミナー～

## ☆白内障セミナー☆



白内障は、水晶体が濁って見えにくくなる病気で、年齢とともに誰にでも起こります。

見づらさや眩しさなど、日常生活に不便が出てきた時に治療を考えます。

今日は白内障の原因・症状・検査・治療について、わかりやすくご説明します。

☆身体ケア (整体) 10分無料!



☆体脂肪率・筋肉量測定無料!!

滝山中央名店会  
「あまいけ」さん前

無料体験  
随時受付中♪

医療法人五麟会グループ

健康運動教室アルゴ

《お申込はこちら》

☎ 042-420-1065

〒203-0033 東京都東久留米市滝山4-1-40

【受付時間】 平日 09:00 - 17:00



安心して続けられるメディカルフィットネス

# 健康寿命を延ばそう☆



今だけ  
キャンペーン  
実施中!

## 始めよう! 筋肉貯筋



Special Coupon

R7/10/1~R8/3/27限定クーポン

入会  
費用 **0**円



(通常料金¥3,300)

R7/10/1~R8/3/27限定クーポン

レッスン体験  
**2回無料!**



R7/10/1~R8/3/27限定クーポン

身体ケア体験  
**1回無料!**



無料体験  
受付中!



お気軽にお問合せください(^^)



ONE  
LIFE  
GOMINCAI

## 健康運動教室アルゴ

営業時間/09:00~17:00  
定休日/土曜・日曜・第5週目  
東京都東久留米市滝山4-1-40

店舗情報



042-420-1065

交通アクセス/西武バス「団地センター」  
停留所より徒歩約3分

健康運動教室アルゴ

検索





健康運動教室ってどんなところ??



選べる♪「5種類のレッスン」

1回60分、定員10名様と少人数制です。トレーナーとの距離も近く、自己流にならず運動に取り組みます。目的別に5種類のレッスンからお選びいただけます。



個別に受けられる！  
「身体ケア」



国家資格保持者によるもみほぐしなど、膝痛・腰痛などのケアを受けられます。

こんなお悩み  
ご相談ください！

- ・姿勢が気になる
- ・肩こりや腰痛に悩んでいる
- ・膝が痛い
- ・転倒が怖い
- ・体力低下が心配



ドクターと一緒に考えた  
安心プログラム



- ①姿勢改善
- ②膝痛・むくみ改善
- ③肩こり・腰痛改善
- ④筋力・バランスアップ
- ⑤シェイプアップ



まずは無料体験！  
お気軽にお問合せください♪

安心のスタッフ陣

～様々なサポート体制～



リハビリや痛みの相談も可能！

理学療法士・柔道整復師などの医療系国家資格保持者や健康運動指導士などスタッフ全員が有資格者です。お身体に不安にある方も安心してご相談いただける体制を整えております。



理学療法士 田中敦子

♪ のど自慢出場経験あり！  
国立音楽大学卒  
趣味：ダイビング



健康運動指導士 原愛香

介護福祉士  
日本体育大学卒  
セバタクロ元日本代表



柔道整復師 松下謙吾

福祉用具専門相談員  
日本体育大学卒  
趣味：フットサル

シルバー会員

運動だけ気軽に始めたい！

¥4,950～ (税込)

ゴールド会員

身体ケアも受けながら  
運動していきたい！

¥9,900～ (税込)

※週に何回ご利用されるかにより月会費は変わります。

西武バス  
「団地センター」  
バス停より徒歩3分

～滝山中央名店会～  
「あまいけ」さん  
向かい側



〒203-0033  
東京都東久留米市滝山4-1-40



健康運動教室アルゴ



042-420-1065

営業時間

月曜日～金曜日 9:00～17:00  
【休館日】土曜日・日曜日

健康運動教室アルゴ

検索

